

پیوست شماره یک

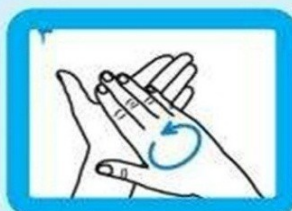
توصیه های عمومی بهداشتی و ایمنی برای محیط های کاری جهاد دانشگاهی

- در صورت بروز هرگونه علائم شبیه سرماخوردگی های فصلی در شاغلین مانند تب بالای ۳۸ درجه سلسیوس، سرفه و گلو درد و سایر علائم تنفسی و تنگی نفس بلافاصله از ادامه کار خودداری نموده و به مراکز بهداشتی درمانی جهت طی دوره درمان و مراقب های لازم ارجاع گردد.
- در صورت مشاهده علائم بیماری آنفوانزا شامل سرفه، تنگی نفس و تب به کارکنان توصیه شود که در خانه بمانند.
- شروع بکار افراد فوق الذکر فقط با ارائه گواهی سلامت و تأیید مرکز بهداشتی درمانی امکان پذیر خواهد بود . لازم است هماهنگی های لازم با مسئول مربوطه در طول مدت غیبت از کار فراهم شده و جایگزینی برای وی تا انتهای دوره درمان پیش بینی شود .
- از دست دادن و رو بوسی کردن با یکدیگر پرهیز کنید؛
- در دسترس قرار دادن مواد ضد عفونی کننده برای ضد عفونی دست ها (شوینده ها با پایه الکلی حداقل ۷۰٪ بدون نیاز به آب hands rub) در قسمت ورودی محیط کار
- الزام ضد عفونی کردن دست ها برای تمامی افراد در بدو ورود به محیط کار
- فعالیت های خارج از منزل را تا حد امکان محدود نموده و از حضور در مکان های عمومی و شلوغ پرهیز کنید؛
- از خوردن غذا در محیط های عمومی و همچنین خوردن غذاهای آماده تا حد امکان اجتناب کرده و از مواد غذایی به صورت کاملاً پخته استفاده کنید؛
- در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی استراحت کرده و از ماسک با نحوه صحیح استفاده کنید و در صورت شدید شدن علائم به مراکز درمانی مراجعه انجام کنید؛
- برای ثبت حضور و غیاب ترجیحاً از سیستم تشخیص چهره استفاده کنید؛
- برای تماس با دکمه های آسانسور، از دستمال کاغذی استفاده نمایید؛
- از لمس چشم، دهان و بینی خود با دست های آلوده پرهیز نمایید.
- کاهش غلظت عامل عفونت در هوا، سطوح و اشیاء از طریق رعایت بهداشت فردی، تهویه مناسب و مطلوب، جداسازی فضا یا رعایت فاصله حداقل ۲ متر از افراد بیمار یا مشکوک، گندزدایی سطوح و اشیاء
- استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن (در صورتیکه دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید)؛
- عدم استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل (ترجیحاً هر یک از کارکنان از دستمال نظافت شخصی استفاده نمایند و یا استفاده از دستمال نظافت یکبار مصرف)؛
- وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود؛
- عدم تماس دست ها با چشم، دهان و بینی؛
- عدم استعمال دخانیات بدلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس
- استفاده از خودکار، قلم، موس و کیبورد اختصاصی
- به حداقل رساندن استفاده از کاغذ به منظور جلوگیری از انتشار احتمالی و استفاده از سیستم اتوماسیون اداری
- استفاده از کارت به جای پول و اسکناس و رعایت بهداشت (استفاده از دستکش یکبار مصرف یا دستمال کاغذی) بهنگام استفاده از دستگاه های کارت خوان و حذف فیش های کاغذی
- ماسک استفاده شده را در جیب و کیف خود قرار ندهید ماسک را در نایلون گذاشته و در سطل زباله درب دار بیندازید.

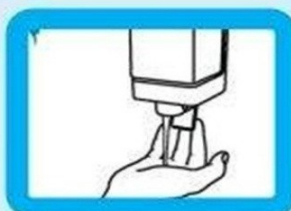
- شستشوی دستها و تعویض لباس کار و یونیفرم توسط همکارانی که در محیط روباز و با احتمال آلودگی کار می کنند
- هنگام ورود به ساختمان اداری و محل اجتماعات مانند نمازخانه و سلف سرویس
- الزام به برداشتن ماسکها و دستکشهای استفاده شده در بدو ورود افراد
- قراردادن سطوحهای دربدار و پدالی برای جمع آوری ماسکها و دستمالهای استفاده شده در قسمت ورودی محل کار و یا هر مکان مورد نیاز
- ممانعت از ادامه فعالیت پرسنل بیمار و مشکوک به بیماری تنفسی (وجود علائم بیماری: تب (دمای ۳۸ درجه به بالا) تنگی نفس یا سرفه خشک) تا رفع علائم و ارسال لیست اسامی به امور اداری به طور روزانه
- گندزدایی تمامی سطوح قبل از شروع هر شیفت کاری طبق دستورالعمل ذی ربط
- استفاده از مسئول نظافت آموزش دیده برای پاکسازی و گندزدایی محیط
- گندزدایی میزهای کنفرانس، میزهای جلسات و وسایل تحریر مشترک (مانند ماژیک وایت برد، خودکارهای عمومی و ..) قبل و بعد از جلسات
- گندزدایی وسایل شخصی و سطوح توسط پرسنل در صورت نیاز در طول مدت نوبت کاری
- وجود سیستم لوله کشی صابون مایع و یا حداقل ظرف مایع دستشویی در محل سرویسهای بهداشتی
- استفاده از هواکش و سیستمهای تهویه مناسب در سرویسهای بهداشتی
- نصب دستورالعمل شستن دستها برای پیشگیری از انتقال بیماریهای تنفسی به تعداد کافی در محل سرویسهای بهداشتی
- جمع آوری دستمال کاغذیها و وسایل یکبار مصرف استفاده شده در کیسههای پلاستیکی محکم و دفع آنها در آخر هر نوبت کاری توسط مسئول نظافت آموزش دیده.
- استفاده از چادر نماز، مهر و سجاده شخصی در نمازخانه
- استفاده از وسایل شخصی مانند لیوان، قاشق و ... در حد امکان
- استفاده از ظروف یکبار مصرف و ظروف درب دار برای مواد غذایی
- جمع آوری و یا کاهش وسایل عمومی (مانند قنداق) از روی میزهای کاری در حد امکان
- آموزش مسئولین نظافت برای گندزدایی با استفاده از دستورالعمل (دستورالعمل گندزدایی پیوست است)
- آموزش پرسنل برای رعایت توصیه های بهداشتی و ایمنی محیط کار طبق دستورالعمل
- در اختیار قرار دادن توصیه های بهداشتی و ایمنی فردی به پرسنل (به صورت نصب پوستر و تحویل پمفلت/جزوه/کتابچه آموزشی)
- همکاران دارای وضعیت خاص (سنین بالای ۶۰ سال و افراد دارای بیماریهای زمینه ای) که از استعداد بیشتری برای ابتلا به بیماری برخوردارند باید در رعایت اصول بهداشتی دقت بیشتری داشت باشند.

نحوه صحیح شستن دستها

مدت کل مراحل: حداقل ۲۰ ثانیه



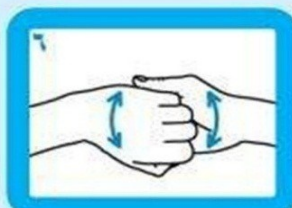
کف دست ها را
به هم بمالید



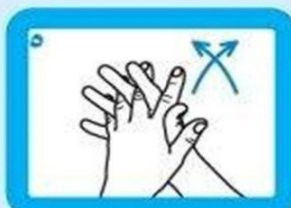
صابون کافی برای پوشاندن
سطح دستها بردارید



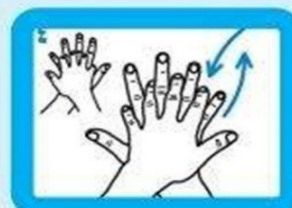
دست ها را با آب خیس کنید



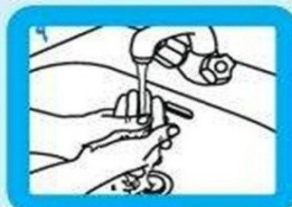
پشت انگشت ها را داخل کف
دستها ببرد تا در هم قفل شوند



مالیدن کف دست ها با
انگشت های در هم



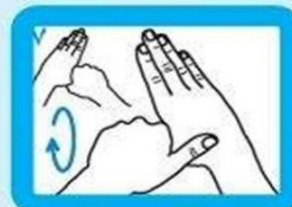
کف دست راست بر پشت دست چپ
با انگشت های درهم و بالعکس



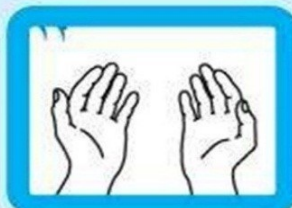
دست ها را با آب شستشو دهید



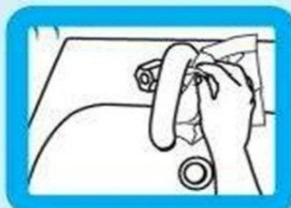
مالش های مدور و رفت و برگشتی
با انگشتان بسته یک دست
روی کف دست دیگر و بالعکس



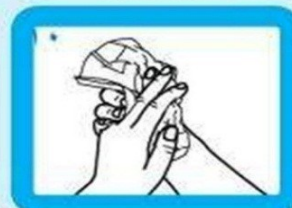
مالش گردشی شست یک دست
در داخل کف دست دیگر
و بالعکس



اکنون دست های شما کاملاً
تمیز و مطمئن هستند



از همان دستمال برای بستن
شیر آب استفاده کنید



با یک دستمال حوله ای
به طور کامل خشک کنید

